



Onnin uutiset

**Työikäisten läheisauttajien
hyvinvointikurssi**

**Teemalliset kahvilat -
varautumista arjen
muutoksiin**

**Talvipäivä
Wiurilassa**

1/2026

Yhteystiedot

Taina Koski	0440 151 163	tainahkoski@gmail.com
Riitta Valtamo	040 827 0484	riitta.valtamo@gmail.com
Pirjo Virtanen	050 354 5392	pirjo.virtanen47@gmail.com
Sirpa Tikkala	040 517 0849	tikkalasirpa@gmail.com
Mari Karonen		marik2@hotmail.com
Eero Jokelainen	045 77319052	eerojokelainen09@gmail.com
Sanna Koskinen	040 579 1846	sanna.koskinen79@gmail.com
Anna Laine	040 707 5607	laine.anna@hotmail.fi
Kati Helttula	045 637 2820	kati.helttula82@gmail.com
Raija Soisalo	050 330 4003	raija.soisalo@seutuposti.fi

Työntekijät

Milka Leppiniemi	044 7348 115	milka.leppiniemi@salonomaishoitajat.fi
Anniina Wehman	044 7348 116	anniina.wehman@salonomaishoitajat.fi

Sisällys

Yhteystiedot	2	Omaishoitajien vertaisryhmät	11
Yhdistyksen terveiset	3	Omaishoitotilanteen muuttuessa	12
Omaishoitolapsiperheiden talvipäivä	4	Miesten kokkikerho	13
Hiihtolomaviikon perhekahvila	4	Someron paikallistoiminta	14
Työikäiset omaishoitajat /	5	Jalkatuva OivaKahvila	15
Multitaskaajat	5	Hyvinvointikurssi Somerolla	15
Watsapp -ryhmä erityislasten		Sisältöä elämään -tapahtuma	16
vanhemmille	6	Testamenttivaroin apua ja iloa	17
Teemalliset iltakahvilat	7	Kuntosalit	18
OivaKahvila	8	Yhdistyksen jäsenille	18
OivaHetki	9	Sääntömääräinen kevätkokous	19
65+ omaishoitajat	10	Salon seiska	19
Torstain toivot	10	Liity jäseneksi	20

— Yhdistyksen terveiset

Kiitos menneestä, voimaa tulevaan

Juhlavuotemme on nyt takana, mutta sen tunnelma ja merkitys elävät vahvasti mukanamme. 30 vuotta omaishoitajien asialla on pitkä matka – täynnä työtä, sitkeyttä, vaikuttamista ja ennen kaikkea välittämistä. Haluan esittää sydämellisen kiitoksen jokaiselle jäsenelle, vapaaehtoiselle, yhteistyökumppanille ja työntekijälle, jotka ovat olleet mukana tekemässä tästä juhlavuodesta merkityksellisen. Juhlavuosi ei ollut vain menneiden vuosien muistelua. Se oli myös pysähtymistä sen äärelle, miksi olemme olemassa. Omaishoito on edelleen monelle näkymätöntä, usein raskasta ja liian usein itsestäänselvyytenä pidettyä. Silti se on korvaamaton osa suomalaista hoivaa ja yhteiskuntaa. Te omaishoitajat kannatte arkea, huolta ja rakkautta – usein hiljaa, mutta suurella sydämellä.

30 vuoden aikana maailma on muuttunut, ja omaishoidon kenttä sen mukana. Paljon on saatu aikaan: tietoisuus on lisääntynyt, omaishoitajien ääni kuuluu vahvemmin ja tukimuodot ovat kehittyneet. Samalla tiedämme, että työtä on yhä paljon edessä. Jaksaminen, riittävä tuki, yhdenvertaisuus ja arvostus eivät saa jäädä juhlapuheiden tasolle.

Juhlavuoden jälkeen katseemme kääntyy tulevaan. Yhdistyksemme tehtävä on jatkossakin olla omaishoitajien tukena, puolestapuhujana ja yhteisönä. Haluamme vahvistaa osallisuutta, tarjota vertaistukea ja vaikuttaa päättäjiin niin paikallisesti kuin valtakunnallisesti. Yhdessä olemme enemmän.

Lopuksi haluan vielä kiittää teitä luottamuksesta ja mukanaolosta. Tämä yhdistys elää teistä ja teitä varten. Jatketaan matkaa yhdessä – kokemuksesta ammentaen ja tulevaisuuteen rohkeasti katsoen.

Lämpimin terveisin

Taina Koski, puheenjohtaja

Omaishoitolapsiperheiden talvipäivä Wiurilassa 14.2. klo 12-15

Talvipäivä on suunnattu lapsiperheille, joissa on omaishoitotilanne
(erityislapsiperheet, vammaisperheet, perheet, joissa huoltaja hoitaa puolisoa, vanhempaa, sisarusta jne.)

Ohjelmassa Ulkoilua, heppatouhuja, retkievää ja mukavaa yhdessäoloa.

Ilmoittautumiset ja erityisruokavaliot 7.2. mennessä
044 734 8116

Hiihtolomaviikon perhekahvila erityislapsiperheille

18.2. klo 12-14 Omaishoitokeskuksella
Ohjelmassa laskiaisvohveleita, kivaa seuraa ja Bingoa.

Ilmoittaudu mukaan 13.2. mennessä Anniinalle



Työikäiset omaishoitajat

MULTITASKAAJAT

Työikäisille läheistään auttaville suunnattu Multitaskaajat teams-vertaisryhmä on vertaistuellinen ja keskusteleva ryhmä, jossa aiheet vaihtuvat jokaisella kerralla ja mukana on aiheeseen sopiva asiantuntija mukana keskustelemassa ja myös jakamassa tietoa.

KEVÄT 2026:

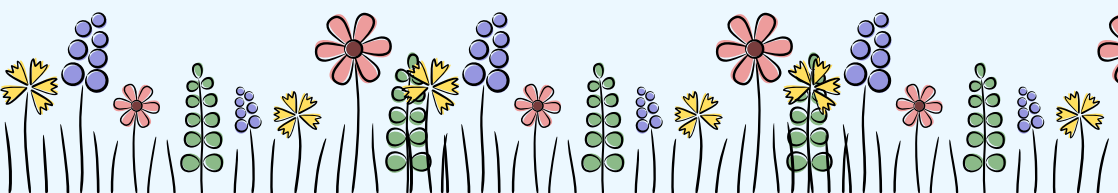
Ti 10.2.klo 17-18.30 Vieraana Nina-Kaisa Vierola, Occu, aiheena Oma Väylä-kuntoutus. (16-29-vuotiaille, joilla on autismikirjon tai aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriö ja jotka tarvitsevat tukea opintoihin.)

Ti 10.3. klo 17-18.30 Aiheena läheisauttamisen käytännön asiat: verovähennykset, työssäkäyntiin/työttömyyteen liittyvät uudet tuulet, Varhan uudistukset omaishoidossa ja vammaispalveluissa.

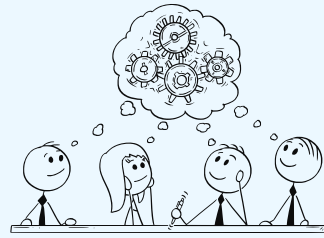
Ti 7.4. klo 17-18.30 Puhevammaisten tulkkaus, Sivupersoonat

5.5. klo 17-18.30 Vieraana Tuija Kotiranta, Omaisena edelleen ry, aiheena Omaisena muutosten keskellä-ennakointia ja sopeutumista

Ilmoittaudu mukaan ryhmään Anniinalle:
anniina.wehman@salonomaishoitajat.fi tai 044 734 8116. Saat paluupostina linkin ryhmään.

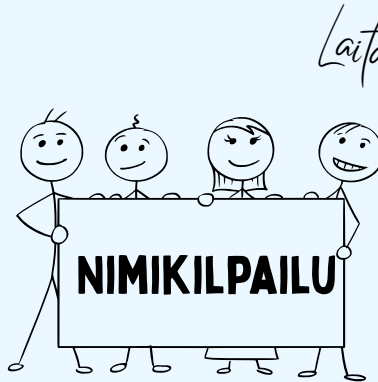


Uusi toiminta



Erityislasten vanhemmille suunnattu watsapp-vertaisryhmä

Watsapp-ryhmässä voit jakaa iloa, surua, harmitusta, kiukkua juuri sillä hetkellä, kun se on tarpeen. Muilta ryhmäläisiltä odotetaan kannustavia sanoja. Ryhmässä jaettuja asioita ei jaeta eteenpäin eikä arvostella kirjoittajaa. Ryhmään pääset mukaan ilmoittamalla puhelinnumerosi ja halukkuutesi liittyä ryhmään. Henkilötietoja ryhmässä ei jaeta.



*Laita viestiä 044 734 8116
Anniina*

KEKSI WATSAPP- RYHMÄLLE VETÄVÄ NIMI JA VOITA YHDISTYKSEN MUISTIKIRJA



Salon kaupunki tarjoaa uimahallin käytön eläkeläishinnalla salolaisille työikäisille omaishoitajille, joilla on sopimus omaishoitajuudesta.

Oikeuden alennukseen saat esittämällä voimassaolevan omaishoitosopimuksen Anniinalle ja saat käyttöösi alennukseen oikeuttavan kortin. Lisätietoa 044 734 8116.

Teemallinen Iltakahvila omaishoitajille



Teemalliset iltakahvilat Omaishoitokeskuksella.

Kahvilat on tarkoitettu kaikenikäisille omaishoitajille ja kaikenlaisiin omaishoitotilanteisiin.

Iltakahviloissa vierailevat asiantuntijat ja saamme tietoa omaishoitajaa kiinnostavista asioista.

Kahvilaan on mahdollisuus osallistua myös etänä Teamsin välityksellä. Linkin saat Milkalta 044 7348 115 / milka.leppiniemi@salonomaishoitaja.fi

4.2. klo 17:30–19 Noora Soukka, juristi, OP Lounaismaa

- Oikeudellinen varautuminen, mm. edunvalvontavaltuutus

18.3. klo 17:30–19 Elisa Lehtonen, psykoterapeutti

- Miten huomioida omaishoitajan oma jaksaminen

22.4. klo 17:30–19 Muistiyhdistys

- Aivoterveystä huolehtiminen



OivaKahvila

OivaKahvila on omaishoitajien ja hoidettavien matalan kynnyksen kohtaamispaikka, jossa saa tietoa ja ohjausta omaishoitoon liittyvissä asioissa.

OivaKahvilat on kevään 2026 ajan varattu asiantuntijavieraille ja vuoden teemana on arjen varautuminen, muutoksiin varautuminen ja omaishoitajan oman jaksamisen kestävä pohjan luominen. Teemat näkyvät sekä päivä- että iltakahviloissa.

OivaKahvilat muuttuvat samalla hybridikahviloiksi, osallistua voit myös kotoa Teamsin kautta tieto-osuuteen (kahvilan ensimmäinen tunti).

Lisätietoja OivaKahviloista ja linkit etäosallistumiseen Milkalta puh 044 7348 115



Ma 2.2. klo 12-14 OivaKahvila startti,

- tietoa kevään toimista ja tapahtumista

Ma 16.2. klo 12-14 vanhempi konstaapeli Pasi Tuike

- Arjen turvallisuus

Ma 2.3. klo 12-14 Jani Malminen, Suomen kotikorjaukset Oy

- Kodin muutostyöt, neuvoja korjausrakentamiseen

Ma 16.3. klo 12-14 Marjaana Ojaniemi, Mieli ry.

- Mielen hyvinvointi arjessa.

Ma 30.3. klo 12-14 Auraleena Saustila

- Oma tahto ohjaa, varautuminen helpottaa – keskustelua ja käytännön ohjeita

OivaHetki - kahdenkeskinen aika avulle

OmaisOiva -työn yhtenä osa-alueena on omaishoitajien ohjaus ja neuvonta kahden keskisissä OivaHetkissä. OivaHetkessä voidaan avustaa täytettävien hakemusten kanssa, auttaa mm oikaisupyyntöjen ja valitusten kanssa. OivaHetki voidaan myös varata tilanteeseen, jolloin omaishoitaja ja läheisen auttaja kokee tarvetta keskustelulle ja arjen kuormien jakamiseen.

Keskustelut ovat luottamuksellisia ja työntekijät ovat vaitiolovelvollisia. Yhdistyksen molemmat työntekijät omaavat ratkaisukeskeisen ajattelutavan ja pyrimme aina löytämään tilanteeseen parannusta tai sen pienenkin pilkahduksen valosta.

OivaHetkissä käytämme samaa työnjakoa, kuin muissakin toimissa. Anniina vastaa erityislapsiperheiden ja työikäisten omaishoitajien tukemisesta ja Milkalla puolestaan on 65+ ikäiset omaishoitoperheet. Voit kuitenkin olla yhteydessä kumpaan vain työntekijään, meille on pääasia, että omaishoitaja tulee autetuksi.

OivaHetket voidaan järjestää
Omaishoitokeskuksella,
omaishoitajan kotona tai muussa
soveltuvassa paikassa.

Anniina 044 7348 116
Milka 044 7348 115



65+

OmaisOiva toimintaa yli 65 vuotiaille omaishoitajille ovat vertaisryhmät, Omaishoitajan hyvinvointikurssit, OivaKahvilat sekä hoitajalle että hoidettavalle. Omaishoitajien henkilökohtaiset OivaHetket ovat tapaamisia, joissa saat apua erilaisten hakemusten tekoon, keskusteluapua arjen haasteissa tai palveluiden löytämisessä.

OmaisOiva työntekijä Milka Leppiniemi on 65+ omaishoitajia varten. Ohjausta ja neuvontaa esimerkiksi etuisuuksien hakemiseen tai silloin, kun kaipaavat keskustelutukea arjen haasteissa.

Ole rohkeasti yhteydessä!

Torstain toivot

Torstain toivot on avoin keskusteluryhmä kaikille yli 65-vuotiaille. Ryhmä kokoontuu Kuusjoen ala-asteen käsityön luokassa parillisten viikkojen torstaisin klo 10-11:30.

Ryhmän jälkeen mahdollisuus ruokailla koululla. Ruokalippuja voit ostaa Salon kaupungin palvelupisteistä ja Kuusjoen kirjastosta aukioloaikojen puitteissa. Lippuja löytyy myös ryhmän vetäjältä.

Kevään kokoontumiset alkavat torstaina

22.1.2026 klo 10-11:30

Suunnittelemme kevään aiheita.

Hiihtolomaviikolla 19.2. kokoontuminen srk-talolla, mukana diakoni Hanna "Norppa".

TERVETULOA MUKAAN!



Omaishoitajien vertaisryhmät

Omaishoitajien vertaisryhmät ovat omaishoitotyötä juuri nyt tekeville tai vastikään omaishoitajuuden päättäneille. Virallista omaishoitajuutta ei tarvitse olla eikä yhdistyksen jäsenyyttä. Lisätietoja ryhmistä OmaisOiva -työntekijä Milkalta 044 7348 115.

Omaishoitajien avoin vertaisryhmä,

Omaishoitokeskus, Torikatu 12

Kevään kokoontumiset **tiistaisin klo 13-14:30**

24.2., 31.3. 28.4. ja 26.5.2026

Ryhmää ohjaa OmaisOiva työntekijä Milka.

Miesomaishoitajien vertaisryhmä,

Omaishoitokeskus, Torikatu 12

Ryhmä kokoontuu **tiistaisin 17.2., 17.3., 21.4. ja 19.5. klo 16-17:30.**

Ryhmää ohjaa Eero Jokelainen.



Omaishoitotilanteen muuttuessa

Omaishoitoperheen arjen muutokset eivät ole helppoja. Kun omaishoito kotona ei enää onnistu, joudutaan miettimään pitkäaikaiseen hoivaan siirtymistä ja se tuo paljon konkreettista tehtävää, mutta myös erilaisia tunteita ja yllättäviä tilanteita.

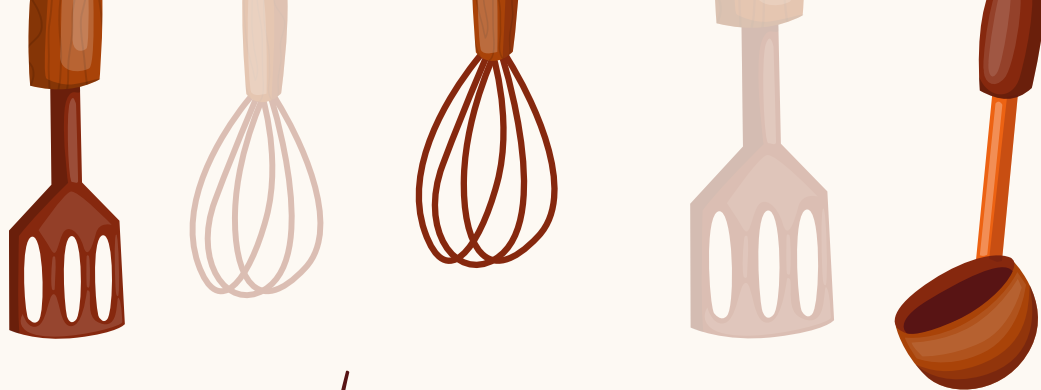
Katse huomiseen ryhmä on tarkoitettu niille omaishoitajille, joiden hoidettava on siirtymässä tai jo siirtynyt pitkäaikaiseen hoivaan kodin ulkopuolelle. Ryhmää ohjaavat koulutetut vertaisohjaajat. Ryhmä kokoontuu Omaishoitokeskuksella, joka kuukauden viimeinen torstai syyskuusta marraskuuhun klo 10-11:30. Kevään ryhmäpäivät: **torstait 26.2., 26.3., 30.4. ja 28.5. klo 10-11:30**

Suru on rakkautta ryhmä on omaishoitajalle, jonka hoidettava on kuollut. Ryhmä on sinulle, jos suru ja kaipaus ovat osa arkeasi ja kaipaat vertaistuellista keskustelua. Ryhmää ohjaavat koulutetut vertaisohjaajat. Lisäksi ryhmässä vierailee diakoniatyöntekijät Salon seurakunnasta.

Ryhmä kokoontuu keväällä 2026 **tiistaisin 10.2., 10.3., 14.4. ja 12.5. klo 16:30-18.**

Lisätietoja ryhmistä OmaisOiva
työntekijä Milkalta
044 7348 115





Miesten kokkikerho

Kokkikerho miesomaishoitajille ammattikokin opastuksella. Puolisoille siksi aikaa mukavaa tekemistä vapaaehtoisten ohjauksessa

Kokkikerho kokoontuu keskiviikkoisin

4.2., 11.3. ja 15.4. klo 16-18

Halikon seurakuntatalolla, Vaskiontie 31

Ilmoittaudu mukaan viimeistään edeltävänä
maanantaina Tainalle 044 7745 263



Someron paikallistoiminta

Kokoontumiset Someron seurakuntakeskuksella, Härkäläntie 1

Oivaryhmät

Vertaisryhmä on tarkoitettu omaishoitotilanteessa olevalle ja heille, kenen omaishoitotilanne on hiljattain päättynyt.

Vetäjänä Omaisoivatyöntekijä Anniina

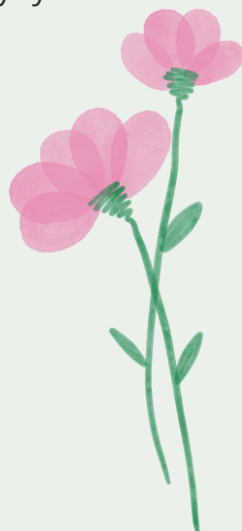
Ke 11.2. klo 13-14.30

Ke 11.3. klo 13-14.30, vieraana

Hannele Välimäki ja Eeva-Maija Kara,
Someron kaupunki

Ke 15.4. klo 13-14.30

Ke 13.5. klo 13-14.30



Oivakahvilat

Oivakahvila on matalan kynnyksen kohtaamispaikka kaikille omaishoidosta kiinnostuneille, sekä hoitajalle että hoidettavalle.

Ke 25.2. klo 13-14.30 Vieraana Salon
muistiyhdistys ry, aiheena aivoterveys.

Ke 22.4. klo 13-14.30 Vieraana
Someron Vanhusneuvosto

Jalkautuva Oivakahvila

Mennään yhdessä vierailulle
Maanantaiklubille **27.4.** klo 13-14.30
Syreenisaliin, Turuntie 14 Somero.
Tavataan paikan päällä, mukana
yhdistyksestä Anniina. Halutessasi voit
ilmoittautua mukaan.



Työikäisille läheistään auttaville suunnattu hyvinvointikurssi keväällä Somerolla

Kokoontumiset: Ke 18.2., 25.2. ja 4.3.
Someron seurakuntakeskus, Nuorisotilan takkahuone

Ryhmäkertojen aiheita ovat

- oman mielen hyvinvointi ja jaksaminen
- oman hyvän arjen elementtien löytäminen
- Millaisia apuja voit saada yhteiskunnalta tai kolmannelta sektorilta

Ilmoittaudu mukaan 13.2. mennessä
Anniinalle 044 734 8116



SISÄLTÖÄ ELÄMÄÄN KULTTUURISTA

Ikääntyneille

KE 18.3.2026 KLO 13-16

Ylhäistentie 2

Kulttuuritila Näkkäri, Kansalaisopisto

Maksuton!



Aloita
kulttuuriharrastus



Osallistu
kulttuuriarvontaan

Klo 13.00

Tilaisuuden aloitus ja kulttuuripalvelujen terveiset

Klo 13.15

Pahat Mahat-improvisaatioduo

Klo 14.00

Sisältöä elämään kulttuurista -rastikierrros

Muistikuoron avoin harjoitus

Kahvitarjoilu

Klo 15.00

Soivakoti esiintyy

Klo 15.45

Arvonta

Klo 16.00

Tilaisuus päättyy

TERVETULOA!

HYPPÄÄ PAIKKUUN!

Paikulla pääset kätevästi Salon linja-
autoasemalta suoraan Ylhäistentielle
linjalla 1 kahdesti tunnissa.

Yhteislähtö klo 12.15 linja-autoasemalta.
Tulethan hyvissä ajoin.
Mukana kulttuuriluotsi!

Bussilipun hinta 4€ käteisellä.



Mukana menossa
liikuntapalvelut ja
kansalaisopisto



Tutustu
vapaaehtoistyöhön



Salon
SYTY
ry



Salon
Muistiyhdistys ry
Muistiliiton jäsen

Punainen Risti



SALON
SEURAKUNTA



Salon
omaishoitajat ry



AVUSTAJAKESKUS
www.avustajakeskus.fi

Testamenttivaroin apua ja iloa omaishoitajien arkeen

Yhdistys on saanut viimeisten vuosien aikana kaksi merkittävää testamenttilahjoitusta omaishoitajien hyväksi. Ensimmäinen lahjoitus on annettu ikääntyneiden puoliso-omaishoitajien jaksamisen tueksi. Toinen lahjoitus on testamentattu omaishoitajan työssäjaksamisen tueksi ja yleistä hyvinvointia edistävään virkistys- ja rentoutustoimintaan.

Yhdistyksen hallitus on linjannut, että puoliso-omaishoitajille mahdollistetaan arkea tukevia palveluita ja virkistystapahtumia, joihin molemmat voivat osallistua. Toinen lahjoitus kohdistetaan työikäisten omaishoitajien tueksi. Sillä tuotetaan vuosittain tilaisuuksia ja tapahtumia, joissa omaishoitaja virkistyy ja voimaantuu.

Lisätietoja näistä saat työntekijöiltä ja hallituksen jäseniltä.



Hautauspalvelua neljännessä polvessa vuodesta 1939

85
VUOTTA



Saustila
SALON HAUTAUSTOIMISTO OY

Helsingintie 9, Salo
ma-pe 9-16

Perniön toimipiste
Kukkakatrin yhteydessä
Haarlantie 1, Perniö



Ajanvaraus ja päivystys 02 731 2562 | info@saustila.fi | saustila.fi

Kevään kuntosalit

Vuorot ajalle 5.1. - 30.4 Ylhäistentie 2 Salo
Maanantaisin klo 15.30-16.30 ja torstaisin klo 11-12

**Fysioterapeutti Roosa Mikkola
ohjaamassa ja opastamassa
To 26.2., 26.3. ja 23.4. klo 11-12**

Yhdistyksen jäsenet voivat osallistua
myös SYTY:n jäsenyhdistyksille
suunnattuun vuoroon
keskiviikkoisin klo 15-16.30.
Vuorot ajalla 13.8.25- 29.4.26

JÄSEN!

Haluatko saada Onnin uutiset jatkossa sähköisenä
suoraan sähköpostiin?

Pyrimme pienentämään painetun lehden määrää ja samalla
säästämme luontoa.

Sähköinen lehti tulee myös painettua nopeammin saatavillesi.

Jos haluat vaihtaa sähköiseen, ole yhteydessä Omaisoiva -
työntekijöihin tai laita sähköpostia

Milka 044 7348 115 / Anniina 044 7348 116
info@salonomaishoitajat.fi

Kevätkokous

Yhdistyksen sääntömääräinen kevätkokous
maanantaina 13.4. klo 17, Omaishoitokeskus,
Torikatu 12. Kokouksessa esillä sääntömuutoksia.

TULE MUKAAN OMAISHOITAJIEN JOUKKUEESEEN!



15€

JÄSENHINTA

SALON SEISKA

2026

www.salonseiska.fi

Lauantaina 16.5.2025

Sitovat ilmoittautumiset 16.3. mennessä. Ilmoittautumisen yhteydessä
saat maksutiedot (eräpäivä 23.3.). Oman lippusi saat ilmoittamaasi
sähköpostiosoitteeseen.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen Milkalle 044 7348 115.



Salon omaishoitajat ry

Liity jäseneksi, saat:

- Paikallisen Onnin uutiset 4 x vuodessa
- Valtakunnallisen Lähellä -lehden 4 x vuodessa
- Lomaoppaan vuosittain
- Yhteistyökumppanien edut (<https://omaishoitajat.fi/>)

Jäsenmaksu 30€ vuonna 2026

NIMI _____
OSOITE _____
PUHELINNUMERO _____
SÄHKÖPOSTI _____

Anna tiedot yhdistyksen työntekijöille tai osoitteeseen:
Salon omaishoitajat ry, Torikatu 12, 24100 Salo. Myös puhelimitse
tai tekstarina: 044 7348 115 tai sähköpostilla:

info@salonomaishoitajat.fi

Seuraava Onnin uutiset ilmestyy huhtikuussa 2026